एसिडिटी को समझें...

कई मरीज चिकित्सक के पास 'एसिडिटी की औषधि' लेने आते हैं | पेट में एवं छाती में जलन होना, कुछ मसालेदार या सादा भोजन खा लेने पर पेट एवं छाती में तीव्र जलन होना, खट्टी डकारें आना और अपचन रहना ये एसिडिटी के सामान्य लक्षण हैं | प्रायः समाज में भ्रांति है कि एसिडिटी एक ऐसी छोटी-सी बीमारी है जिसके लिए विशेष परीक्षण की आवश्यकता नहीं है और किसी भी चिकित्सक या मेडिकल स्टोर वाले से 'एसिडिटी की दवा देना' इतना कहने मात्र से जो दवा मिल जाएगी उससे उनकी तथाकथित एसिडिटी ठीक हो जाएगी | इस भ्रांति से मुक्त होने की आवश्यकता है|

एसिडिटी जिसे सामान्य भाषा में पेट में पित्त का बढ़ना समझा जाता है, यह बढ़ा हुआ पित्त भी दो प्रकार का होता है – एक जिसमें जलन के साथ खट्टी डकारें भी आती हैं और दूसरी जिसमें जलन तो होती है लेकिन खट्टी डकारें नहीं आती | अर्थात पित्त तो दोनों में बढ़ता है लेकिन एक में पित्त में खट्टापन आ जाता है और एक में नहीं | ऐसा भी हो सकता है कि किसी रोगी को मात्र पेट में जलन हो रही हो लेकिन उबकाई बिल्कुल न आती हो और दूसरे को इतनी उबकाई आती है कि जब तक उल्टी होकर सारा पित्त बाहर नहीं निकाल जाता तब तक चैन नहीं मिलता | किसी रोगी को दूध पीने से आराम मिलता है तो किसी को दूध पीने से परेशानी और बढ़ जाती है | किसी को अधिक देर तक भूखे रहने पर समस्या बढ़ जाती है तो किसी को भोजन करने पर | किसी एसिडिटी वाले को भूख नहीं लगती या बहुत कम लगती है तो किसी को बहुत अधिक | किसी को समस्या इसलिए होती है कि क्योंकि वह मिर्च-मसालेदार चीजें अधिक खाता है, तो किसी कोई मिर्च-मसालेदार चीजों से परहेज करता है लेकिन मात्र सही समय पर या सही मात्रा में भोजन नहीं करता इसलिए उसे एसिडिटी होती है | किसी की नींद पूरी नहीं होने से या रात्रि में जागने से या दिन में भोजन करके सोने की आदत के कारण एसिडिटी होती है | जैसा कारण हो उसके अनुसार चिकित्सा और परहेज इत्यादि करना पड़ता है, तब जाकर एसिडिटी ठीक होती है |

इस प्रकार एसिडिटी एक व्यापक विषय है जो सिर्फ एक चिकित्सक ही समझ सकता है | इसलिए एसिडिटी की जड़ से चिकित्सा करनी हो तो चिकित्सक के पास जाकर अपनी समस्या, अपनी दिनचर्या, अपना खानपान एवं भोजन करने की विधि इत्यादि का व्यापक ब्यौरा चिकित्सक के साथ साझा करके उनसे उचित चिकित्सा एवं परहेज का अनुपालन करना चाहिए |

वैद्य जयप्रकाश राम

Email: jpram236@gmail.com